

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

PAELLA DE VERDURAS  
BACALAO A LA VASCA  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

2

LENTEJAS ESTOFADAS  
TIRAS DE POLLO FRITAS CON MAÍZENA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

3

JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PIMENTÓN  
TORTILLA DE PATATA  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

4

MERCADO DE CHATUCHAK  
(THAILANDIA)  
TALLARINES PAD THAI ( CON POLLO Y  
VERDURAS )  
CERDO AL ESTILO DE SIAM CON ZANAHORIA Y  
CHAMPIÑONES ( CON MIEL Y SOJA )  
FRUTA

5

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
GELATINA

8

FESTIVO

9

BRÓCOLI Y PATATAS AL VAPOR  
SAN JACOBO DE PAVO  
LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
FRUTA

10

CREMA DE GARBANZOS Y CALABAZA  
POLLO ASADO AL ORÉGANO  
LECHUGA Y BROTES  
FRUTA

11

MACARRONES (INTEGRAL) NAPOLITANA  
FILETE DE ABADEJO EMPANADO  
LECHUGA Y CEBOLLA  
YOGUR

12

ARROZ CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES Y  
VERDURAS  
FRUTA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y BONIATO  
HUEVOS FRITOS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA

16

ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS  
POLLO EN SALSAS  
TOMATE Y ZANAHORIA  
YOGUR

17

SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
POLLO Y PATATAS  
REPOLLO  
FRUTA

18

MENU ESPECIAL DE NAVIDAD  
ESPAGUETIS A LA ITALIANA  
HAMBURGUESA COMPLETA  
POSTRE DE NAVIDAD

19

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSAS  
MERY  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA



FISH  
REVOLUTION





# Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

**COMER.** Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

**APRENDER.** Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

**VIVIR.** Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.



Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:

[www.scolarest.es](http://www.scolarest.es)



NOTAS:

## Temporada

OTOÑO - INVIERNO

Usa productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.



### FRUTAS



Aguacate  
Caqui  
Chirimoya  
Frambuesa  
Kiwi

Limón  
Mandarina  
Mango  
Manzana  
Naranja

Pera  
Plátano  
Uva



### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas  
Ajo  
Alcachofas  
Berenjena  
Brócoli  
Calabacín  
Calabaza  
Col lombarda

Coliflor  
Endivia  
Escarola  
Espinaca  
Haba  
Judía Verde  
Lechuga  
Pepino

Pimiento  
Puerro  
Rábano  
Remolacha  
Repollo  
Tomate  
Zanahoria

Verduras y Hortalizas  
Vitaminas y fibra

## CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.



## SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

**RECUERDA:** incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas.

\*En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

**COCINA CON HIERBAS AROMÁTICAS Y ESPECIAS. PARA ADEREZAR LAS CENAS Y REDUCIR EL CONSUMO DE SAL.**